

# Ensalada de Verano Fácil de Preparar

**Sirve:** 6 porciones

En esta receta se utiliza cebolla morada fresca. Esta Ensalada de Verano Fácil de preparar es un gran plato acompañante para muchas comidas.

## Ingredientes

- 1 pepino grande (pelado y cortado en cubos pequeños)
- 1 cebolla morada (pelada y cortada en cubos pequeños)
- 2 tomates (cortados en cubos pequeños)
- 1 **clavo** ajo
- 4 **cucharadas** jugo de limón
- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 1/4 **cucharadita** sal
- Pimienta negra al gusto

## Preparación

1. Agregue los pepinos, cebollas, tomates y ajo a un tazón grande.
2. Vierta el jugo de limón, sal y pimienta hasta que están bien mezclados.
3. Sirva a temperatura ambiente o enfríe en el refrigerador por al menos una hora antes de servir.

## Notas

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	80	
Grasa total	4 g	
Proteínas	2 g	
Carbohidrato	13 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	0.5 g	
Sodio	160 mg	

Consejo: Excelente como acompañante para muchas comidas

Receta adaptada de USDA FNS, Food Distribution Division, 2009.